

## Меню на 20 ноября 2024г.

	ясли		дошкольники	
	выход блюда в гр	энергетическая ценность в кал	выход блюда в гр	энергетическая ценность в кал
<b>Завтрак 8-00</b>				
Каш- ассорти (рис, греча) жидкая молочная	130	156,6	150	156,6
Чай с молоком	180	38,5	180	38,5
Батон	30	103	30	103
Сып порциями	10	53	10	53
<b>итого за завтрак</b>	<b>350</b>	<b>351,1</b>	<b>370</b>	<b>351,1</b>
<b>Второй завтрак 10-00</b>				
Сок	100	85,8	100	85,8
<b>Обед 12-00</b>				
Салат из зелёного горошка	10	93,9	20	93,9
Борщ из свежей капусты со сметаной	155	75,3	205	75,3
Жаркое с курой	110	275	130	275
Компот из свежих яблок	150	46,5	180	46,5
Хлеб пшеничный/ хлеб ржаной/30/20	50	125	50	125
<b>итого за обед</b>	<b>475</b>	<b>615,7</b>	<b>585</b>	<b>615,7</b>
<b>Полдник 15-00</b>				
Рагу из овощей	100	181	100	181
Печенье сахарное	30	185,3	50	185,3
Хлеб ржаной	10	19	10	19
Чай с сахаром	150	123,6	180	46,5
<b>итого за полдник</b>	<b>290</b>	<b>508,9</b>	<b>340</b>	<b>431,8</b>
<b>Итого за день</b>	<b>1215</b>	<b>1561,5</b>	<b>1395</b>	<b>1484,4</b>